

Selbstbewusstsein stärken

Das Positive in den Vordergrund stellen. Selbstbewusstsein im beruflichen Umfeld ist heute wichtiger denn je. Es ist ein ausschlaggebender Erfolgsfaktor beispielsweise in Lohnverhandlungen, Konfliktgesprächen, Qualifikationsrunden und natürlich auch bei der Stellensuche. Im Zentrum steht die Frage, ob man Vertrauen in die eigene Person besitzt.

VON DANIEL HINDER Doch was versteht man unter Selbstbewusstsein? In der Umgangssprache wird der Begriff Selbstbewusstsein oft mit dem Wunsch nach einem starken Selbstwertgefühl in Verbindung gebracht. Je mehr man vom eigenen Wert überzeugt ist, desto leichter scheint es einem zu fallen, sich zu behaupten und andere zu überzeugen. Das Sich-selbst-bewusst-Werden ist das Resultat einer ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selber. Wer selbstbewusst handeln möchte, muss Eigenverantwortung übernehmen, äussere Widerstände bewältigen und die eigene Trägheit überwinden. Es geht auch darum, sich zu entscheiden, ob man sich von anderen sagen lassen will, was man zu tun hat, oder ob man den eigenen Weg geht und sein Potenzial ausschöpft. Der amerikanische Sozialpsychologe Albert Bandura beschreibt hierzu das Phänomen der Selbstwirksamkeit: Den Glauben, durch das eigene Handeln auch schwierige Situationen erfolgreich bewältigen zu können. Diese Überzeugung basiert auf einer optimistischen Grundhaltung, die sich aus den persönlichen Erfolgsgeschichten heraus entwickelt hat, und bewirkt, dass man sich nicht hilflos und ausgeliefert fühlt, sondern überzeugt ist, die anstehenden Probleme erfolgreich lösen zu können.

Held oder Versager

Was ist eigentlich das Selbst? Trotz vieler Versuche von Philosophen, Psychologen und Soziologen konnte bisher keine eindeutige Definition gefunden werden. Das Selbst kann beispielsweise als «Lebenstheater» gesehen werden: Unter Anleitung des Regisseurs werden auf der Bühne verschiedene Stücke mit unterschiedlichen Rollen gespielt. Die Bühne verkörpert dabei die jeweilige Lebenssituation, in der die darin beteiligte Person eine bestimmte Rolle einnimmt, die sie selber wählt. Ausserdem prägt die Biografie mit ihrer Sammlung von Geschichten – von der Kindheit bis zum Alter – die Persönlichkeit eines Menschen und prägt damit dessen Identität. Schliesslich bilden der Prozess der Wahrnehmung und damit unser Gedächtnis die Grundlage für das Selbstkonzept respektive das Selbstbewusstsein. Je nach Blickwinkel kann die gleiche Person entweder als Held oder als Versager wahrgenommen werden. Wenn der Bewerber in einem Vorstellungsgespräch den Fokus der Wahrnehmung des Personalchefs auf seine Erfolgsgeschichten rich-

ten kann, indem er ihm von gelungenen Projekten erzählt, erzielt er sicherlich einen günstigeren Eindruck, als wenn er die spannungsgeladene Beziehung zu seinem ehemaligen Vorgesetzten erwähnt. Es ist also wichtig, dass man beginnt, an sich und die eigenen Fähigkeiten zu glauben, indem man sich die persönlichen Erfolgsgeschichten bewusst macht. Auf diese Weise wächst der Glaube an die individuelle Leistungsfähigkeit und damit die Zuversicht, auch schwierige und anspruchsvolle Herausforderungen anpacken zu können: «Der Sieg beginnt im Kopf.»

«Was will und kann ich?»

Um das Selbstbewusstsein gezielt aufzubauen, muss man sich hinterfragen, wer man eigentlich ist, was man kann und was man erreichen will. Dabei geht es nicht darum, sich neu zu erfinden, sondern sich über die eigene Person klarer zu werden, und zwar in Bezug auf Fähigkeiten und Potenziale, Neigungen und Interessen, Rollen und Selbstbilder, Überzeugungen und Werthaltungen, Gefühle und Bedürfnisse. Eine positive Selbstwahrnehmung, auch wenn sie subjektiv ist, hat eine zentrale Bedeutung, denn aus ihr entwickeln sich die nötige Zuversicht, die optimistische Grundhaltung und die Überzeugung, etwas bewirken zu können. Das Selbstwertgefühl wird durch positives Feedback noch verstärkt. Allzu oft finden gute Leistungen aber keine anerkennenden Worte, weil sie als selbstverständlich angesehen werden. In einem solchen Fall sollte man dem eigenen Selbstwert zuliebe ein verdienten Feedback aktiv einfordern. Im Weiteren ist es sinnvoll, permanent Marketing in eigener Sache zu betreiben: «Tue Gutes und sprich davon.» Damit wird das Bild, das sich andere Menschen von einem machen, stark beeinflusst. Wer ständig von seinen Misserfolgen, seiner schlechten Befindlichkeit und seinen Unzulänglichkeiten spricht, darf sich nicht wundern, wenn er anderen einen negativ gefärbten Eindruck vermittelt. Aber auch diejenigen Personen, die still und ruhig Hervorragendes leisten und darauf hoffen, dass andere dies wahrnehmen und anerkennen, werden oft enttäuscht. Aber Vorsicht, Selbstbewusstsein darf nicht mit Selbstüberschätzung verwechselt werden. Die eigenen Schwächen sollten nicht verdrängt, das eigene Selbstbewusstsein sollte nicht durch Abwertung anderer erhöht werden.



DANIEL HINDER,
DIPL. PSYCHOLOGE FH,
DIPL. BETRIEBSÖKONOM FH,
 ist Partner bei solveras network for solutions und führt eine psychologische Praxis für Beratungen, Trainings und Assessments in Bonstetten ZH. Er ist Laufbahnberater und Coach für FH SCHWEIZ (daniel.hinder@solveras.ch)

Ziele realisieren

Die Basis eines starken Selbstbewusstseins liegt im Wissen, dass man etwas erreichen kann. Aber dieses Wissen reicht natürlich nicht aus, denn nur «Übung macht den Meister». Mit der «Aufschieberitis» muss konsequent Schluss gemacht werden. Ausreden wie zum Beispiel «Es klappt ja doch nicht!» dürfen nicht mehr akzeptiert werden. Dadurch, dass man sich immer wieder etwas vornimmt und es dann doch nicht macht, wird das Vertrauen zu sich selbst und damit das Selbstwertgefühl kontinuierlich untergraben. Die Gründe für ein solches Verhalten sind vielseitig: Angst vor Versagen, vor Überforderung oder sogar vor dem Erfolg selber. Dagegen helfen nur eine klare Entscheidung, das Setzen realisierbarer Ziele, das disziplinierte Umsetzen der vorgesehenen Massnahmen und das Feiern der Erfolge, auch wenn sie noch so klein sind. Als unterstützende Massnahme kann auch ein Sich-in-Bewegung-Setzen auf der physischen Ebene helfen, zum Beispiel mittels körperlicher Aktivität. Schliesslich ist es auch wichtig, sich nicht durch andere beirren zu lassen und sich genügend stark abzugrenzen, um den eigenen Weg gehen zu können. Wer selbstbewusst auftreten kann und wagt, seine Meinung zu vertreten, zu widersprechen, Nein zu sagen und etwas zu fordern, stärkt sein Selbstbewusstsein und ist fähig, im Leben und Beruf profilierter und erfolgreicher aufzutreten und dabei das eigene Wohlbefinden und die persönliche Zufriedenheit zu fördern. <